

päev kreemitada. Raspli või jalariiviga hõõrumine alati ei aita. Igal juhul tuleks olla ettevaatlik, et nendega tegutsedes nahka ei kahjusta – võivad tekkida haavandid.

Liigsarvestumist ja lõhenemist on võimalik ära hoida rasvase ja soovitatavalt uureat sisaldava kreemi kasutamisega. Tugevasti ja paksult kõvastunud naha hooldamiseks soovitame salitsüülhapet sisaldavat salvi. Kreemid ja salvid imenduvad nahka paremini, kui jalgu eelnevalt vees leotada.

### Konnasilmast lahti

Konnasilmadest on tavaliselt võimalik vabaneda neid esmalt leotades ja siis ettevaatlikult eemaldades. Konnasilm muutub põletikuliseks, kui jalats hõõrub või surub ühele ja samale kohale. Kui konnasilm ei valuta, võite selle pealmise osa ettevaatlikult eemaldada ja panna siis peale konnasilmplaastri. Plaastri võib panna ka valulikele konnasilmale.

### Soolatüügastest vabaks

Jalgadel võib leiduda ka soolatüükaid. Apteegist saab salitsüülhapet sisaldavaid vahendeid, millega määrada. On

ka spetsiaalseid plaastreid. Dermatoloog eemaldab tüükad vedela lämmastikuga.

### Tüütu nahaseen

Nahaseene võib saada saunast, ujulast või üldkasutatavast duširuumist, kui neid kohti piisavalt ei desinfitseerita. Nahaseened põhjustavad naha ja küünte kahjustusi. Küllastades pesemiskohti, kus käib rohkesti inimesi, pange jalga saunasussid.

Võõraid jalatseid kandes (süü hulka kuuluvad ka külalistele määratud sussid) või *second hand*'ist jalatseid ostes võime kaasa saada nahaseene.

Jalaseent ravib nahaarst. Kergematel juhtudel ravitakse paikset salvi. Mõnikord tuleb aga sisse võtta tablette.

### Sissekasvanud küüs

Sissekasvanud küüs võib põhjustada põletikku ja valu. Võib tekkida haav. Kõigepealt selgitage välja, mis on selle põhjuseks. Kui suur varvas on deformeerunud, pöördudes teiste varvaste suunas ja jala siseküljel on suurenenud nukk, on küüntel kalduvus lihasse lõikuda.

Mõnikord on suure varba küüs lihtsalt suur või kasvab lihasse vale küünelõikuse tõttu.

Ka võivad põhjuseks olla liiga väikesed või kitsad kingad, eriti kui neid kanda pikka aega.

Ärge lõigake varbaküüsi liiga lühikeseks, siis jäävad varbad kaitseta. Lõige olgu servast serva võimalikult sirge, nurgad maha lõikamata. Nii väldite küünte kasvumist lihasse. Et lõigatud küüs ei lõhuks sukki, viilige küüneservi. Papist viil on vähem kare kui metallist, sobides habrastele küüntele paremini.

### Veenilaiendite puhuks

Veenilaiendid säärtel, veenikomud, võivad tüsistuda veenitromboosiga. Võib tekkida isegi haavand. Hästi aitavad tugisukad või -põlvikud, mis takistavad veenilaiendite edasiarenemist ja tüsistuste teket.

### Tursed viitavad tervisehädadele

Tursed jalgadel on enamasti seotud südame-veresoonkonna probleemidega. Ravi määrab arst.

**NAOMI LOGNA**



## Väsinud, valusad või turses jalad..

Kas kõlab tuttavalt? Kas teadsite, et jalaprobleemide põhjus on seotud teie veenidega? Pikaajaline istumine, seismine, kuum ilm ja ülekaal võivad nõrgendada veene. See halvendab omakorda vereringet ja teie jalad lähevad paiste ning tunduvad raskete ja valusadena.

### Avastage Venoruton 1000 mg kihisevad tabletid (rutosiid)!

#### Esimene kahetoimeline lahustuv tablett:

- tugevdab veene seestpoolt,
- parandab vereringet.

Venoruton 1000 mg kihisev tablett (rutosiid) leevendab valu, paistetust, väsimust või raskustunnet, muutes teie jalad jälle kergeks.

**NOVARTIS**

Rasedad naised võivad seda kasutada alates neljandast kuust. Täiendava ravimina jalaveenide kroonilisest puudulikkusest tingitud turse korral. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.